

КОЛО(♡)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ЯКЩО У ВАШОЇ ДИТИНИ ТРИВОЖНИЙ
РОЗЛАД

ПУТІВНИК ДЛЯ БАТЬКІВ



Якщо у вашої дитини є ознаки тривожного розладу, то важливо вернутися до фахівців, щоби провести обстеження та отримати фахову допомогу

Тривога – важлива емоція, яка попереджає про небезпеку. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона допомагає нам вчасно помічати загрози та запобігати їм. Втім, як і будь-яка комплексна система, система тривоги також може «виходити з ладу», формуючи страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушуючи нас постійно переживати щодо загроз, які малоймовірні й на які ми не маємо впливу.

У таких випадках ми говоримо про тривожні розлади – найпоширеніший вид розладів у сфері психічного здоров'я у дітей та молоді, які можуть суттєво впливати на якість життя особи, порушувати соціальне й академічне функціонування, перешкоджати повноцінному розвитку та самореалізації. У переважній більшості випадків завдяки сучасним науковообґрунтованим формам лікування, зокрема когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), та за наявності показів і медикаментозній терапії вдається успішно подолати тривожний розлад та запобігти його повторенню.



НИЖЧЕ ПОДАНО НАЙТИПОВІШІ СИМПТОМИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

- **Прості фобії:** їхній основний симптом – наявність стійкого вираженого страху в ситуаціях, що не становлять реальної загрози. Відповідно, цих ситуацій уникають або ж якщо уникнення неможливе, то вони супроводжуються сильним емоційним дистресом. Фобії суттєво впливають на якість життя дитини та перешкоджають її функціонуванню у різних сферах діяльності. Найтиповішими є фобії стихійних явищ (напр., грози), тварин та комах, певних місць (напр., висоти), медичних процедур.
- **Розлад сепараційної тривоги:** його головний симптом – невідповідний до віку страх розлуки з батьками, який суттєво впливає на якість життя дитини та сім'ї і перешкоджає соціалізації дитини, академічній діяльності тощо.
- **Соціальна фобія:** характеризується стійким, вираженим, невідповідним страхом соціальних ситуацій. Ці ситуації пов'язані з перебуванням у центрі уваги інших осіб і можуть бути або доволі специфічними (напр., виступи біля дошки, на сцені, їсти чи писати, коли хтось дивиться), або ж більш генералізованими (напр., різноманітні ситуації, коли необхідно спілкуватися з іншими людьми). Вони супроводжуються високим рівнем тривоги, страхом зганьбитися перед іншими людьми і, відповідно, діти уникають їх. Це може спричиняти значні обмеження у соціальному, академічному, творчому житті та самореалізації дитини чи підлітка.

- **Селективний мутизм:** характеризується відмовою дитини (зазвичай цей розлад починається у дошкільному віці) розмовляти з певним колом осіб. Відповідно дитина, попри те, що нормально спілкується з рідними, може постійно мовчати й не комунікувати з іншими людьми з-поза родини (переважно дорослими, але іноді й із ровесниками).
- **Панічний розлад:** характеризується раптовими нападами сильної тривоги (паніки), які супроводжуються вираженими тілесними симптомами тривоги (серцебиття, відчуття утрудненого дихання, тремтіння кінцівок, «бігання мурашок», «ватних ніг» тощо). Ці напади зазвичай супроводжуються сильним страхом померти, мати інсульт чи інфаркт, збожеволіти тощо. Відповідно формується страх, що напади паніки можуть повторитися. Тому особа намагається уникати місць, де можуть виникнути такі напади і де не буде можливості одержати допомогу, вийти чи мати підтримку рідних (напр., громадський транспорт, людні місця, відкритий простір, залишитись наодинці без рідних тощо).
- **Розлад тривоги за здоров'я:** цим терміном позначають стан, коли особа тривалий час надмірно та без відповідних на те підстав переживає за власне здоров'я, має численні скарги, пов'язані з тілесними проявами тривоги, страхи щодо можливості розвитку хвороби тощо. Це може супроводжуватися пошуком завірення щодо відсутності хвороби, повторними і зайвими діагностичними обстеженнями, консультаціями лікарів та ін.

- **Генералізований тривожний розлад:** характеризується надмірними, частими переживаннями щодо різних небезпек, які можуть трапитися в майбутньому. Ці переживання стосуються типових для усіх людей тем: здоров'я, власна безпека та безпека рідних, успішне складання іспитів, фінансова ситуація, соціальні стосунки та інше). Утім вони надмірно виражені, без суттєвих на те підстав, і спричиняють емоційний дистрес та напругу. Відповідно постійні переживання та тривога призводять до втомлюваності, порушення пам'яті та уваги, розладів сну, погіршення якості життя.
- **Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР):** йому притаманні нав'язливі думки (обсесії) – думки та образи, що неприємні й небажані особі, які вона переважно сприймає як абсурдні й невідповідні, втім, які повторювано з'являються у її свідомості. Ці думки можуть бути сумнівами щодо наявності певної загрози («На руках мікроби», «Забув закрутити кран» тощо), страхом зробити якусь агресивну чи неприйнятну дію, бути відповідальним за шкоду, заподіяну іншим, і супроводжуються вираженою тривогою та небажанням думати про це. Щоб нейтралізувати тривогу та запобігти небезпеці, особа робить, хоч і переважно розуміючи абсурдність цього, повторювано різні нав'язливі дії – компульсії (мити руки, перевіряти, чи зачинені двері, промовляти певні слова чи робити певні ритуали тощо), а також уникає ситуацій, у яких можуть появитися ці думки й виникнути тривога. Це може забирати багато часу, енергії та суттєво впливати на функціонування у різних сферах життя.

Цей путівник укладено для того, щоб підтримати вас, батьків, на шляху, який вашій дитині доведеться пройти, долаючи тривожний розлад. Сподіваємось, що десять виокремлених завдань та способів цієї підтримки дадуть змогу вам, батькам, стати надійною опорою вашим дітям та допомагати їм долати страхи, впоратися з тривогою, усебічно розвиватися та творити щасливе життя!

фахівці Центру здоров'я та
розвитку «Коло сім'ї»

РОЗУМІННЯ, ПІДТРИМКА, ПОЯСНЕННЯ

Коли дитина має тривожний розлад – у мозку, у системі тривоги відбувається збій. І ця система починає вмикати стан тривоги у ситуаціях, які можуть бути цілком безпечні, та спонукати дитину до їх уникнення. Частина цієї системи тривоги в мозку міститься у підкірці – ділянці мозку, яка еволюційно з'явилася ще в рептилій, і, відповідно, ця частина мозку не реагує на мову і словесні аргументи.

Тому симптоми тривожного розладу можуть бути справді ірраціональними. Втім саме сильна емоція страху, тривоги викликає сильний дистрес. Дитина під його впливом може уникати ситуацій, які спричиняють цю реакцію, аби припинити цей стан дистресу, хоч свідомо й бажала би подолати цей страх, але їй поки що не вдається цього зробити.

Дитина чи підліток можуть цілком розуміти, що небезпеки немає, що страх невідповідний, але нічого не можуть із цим вдіяти.

Діти можуть соромитися того, що їм страшно і що вони не можуть подолати свого страху. Тому нам важливо розуміти цей досвід наших дітей.

Не соромити їх і не насміхатися з них, а особливо не дозволяти іншим цього робити. Нам важливо розповідати дітям про те, що так буває, що всі ми мали на певних етапах життя різні тривоги та страхи, які не могли одразу здолати, що у цьому потрібна підтримка, і ми віримо, що їм вдасться подолати це. Ми можемо поділитися з дітьми власним досвідом долання страхів. Можемо знайти відповідні терапевтичні казки та історії.

**Важливо, щоб дитина відчувала,
що ми поруч, що розуміємо її досвід,
що готові допомогти і віримо
в можливість змін...**



ЗАЛУЧЕННЯ ФАХОВОЇ ДОПОМОГИ

У багатьох легших ситуаціях, де дитина має подолати страх, буває достатньо лише батьківської підтримки. Втім інколи збої у системі тривоги є більш стійкими, і власне тоді ми говоримо про тривожний розлад – тоді необхідно звернутися по фахову допомогу. Адже фахівці володіють спеціальними знаннями та навичками, які можуть передати вам, батькам, та дітям і молоді, щоби навчити розривати замкнене коло страху й успішно подолати тривожний розлад. Це насамперед когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – основний сучасний науковообґрунтований підхід до лікування тривожних розладів.

Сучасна наука послуговується ефективними методами допомоги щодо тривожних розладів.

У багатьох випадках лікування є доволі короткотривалим: від однієї-двох консультацій до десяти-двадцяти, а зрідка й більше. Під час КПТ діти та молодь вчаться розуміти себе, реакції свого мозку та здобувають і з допомогою терапевта втілюють спеціальні техніки подолання своїх страхів, поведінки уникнення та інших симптомів.

Батьки мають бути обов'язково долученими до цього процесу й підтримувати дитину вдома під час виконання відповідних завдань. В окремих випадках фахівці також можуть порекомендувати медикаментозну терапію та інші види втручань.

Важливою перевагою КПТ є те, що дитину і батьків вчать не лише того, як долати тривожні розлади, але і як запобігати їхньому повторенню, що дає змогу не лише лікувати розлади, але й запобігати рецидивам.

БАЗОВА БЕЗПЕКА

Щоби розвинути мужність долати страхи, дітям водночас необхідне глибоке відчуття безпеки, яке виникає насамперед від стосунків, які є між батьками та дітьми. Тож дуже важливо дати дітям це відчуття безпеки у стосунках, у родині. Утім, з одного боку, важливо приймати дітей безумовно й огортати їх любов'ю, а з другого – мов пташенят із гнізда – підштовхувати, щоби вони виходили назустріч своїм страхам і вчилися їх долати, щоб розвивали самостійність і віру у власні сили.

Якщо ж дитині не вистачає у житті базової безпеки – бо вона має, наприклад, певні стреси чи проблеми вдома, у школі чи інших сферах життя – то важливо насамперед звернути на це увагу й усунути (наскільки можливо) чинники, які загрожують безпеці дитини – чи це булінг (цькування) з боку ровесників, чи складні життєві обставини, у яких опинилася дитина, чи родинні конфлікти, проблеми у сфері психічного здоров'я когось із рідних та інше.

Ця безпека походить з відчуття любові, безумовного прийняття, віри та підтримки.

ДОПОМАГАТИ ДОЛАТИ СТРАХ ТА ПОВЕДІНКУ УНИКНЕННЯ

Головна умова подолання страху – вийти йому назустріч... Не уникати того, чого ми боїмося, а зустрітися з цим і переконатися, що небезпеки нема і що ми можемо впоратись із тривогою. Саме цей досвід (у науці його називають експозицією) є механізмом корегування «збоїв у файлах» системи безпеки і, власне, є найефективнішою частиною терапії. Це звучить просто, але зробити це складно. Саме тому в когнітивно-поведінковій терапії інколи ця дорога подолання поділена на багато менших сходинок, діти і молодь отримують специфічні завдання, які реалістичні для виконання, вчать спеціальних навичок для того, щоб могли зробити ці кроки.

Якщо потрібно, то важливо випрацювати систему додаткових заохочень та винагород за виявлену мужність й успіх у виконанні цих завдань – це може стати додатковою мотивацією, яка допоможе дитині зробити непростий крок. І роль батьків – наче вболівальників на трибунах – попри те, що це тільки дитина має здобути перемогу – підтримати її тим, що ми поруч і віримо у її перемогу. Наша роль – підтримати і підбадьорити, коли стаються невдачі (а без них хіба можливо чогось навчитися?). Наша роль – радіти кожному успіхові, надихаючи до нових перемог!

ДОПОМАГАТИ ВПОРАТИСЬ ІЗ ТРИВОЖНИМИ ДУМКАМИ

Ми часто кажемо, що «страх має великі очі». Із досліджень щодо тривожних розладів ми знаємо, що на рівні думок у дітей та молоді із тривожними розладами часто є багато помилкових суджень – і нам важливо допомагати дітям більш критично й об'єктивно сприймати їхні оцінки безпечності чи небезпечності певної ситуації.

Найкращий спосіб – це не переконувати дитину у протилежному, а запропонувати їй подивитися збоку на свої думки і за допомогою запитань та дій перевірити їх об'єктивність та корисність.


У такий спосіб ми вчимо дитину не тільки долати страх, а й загалом розуміти, що думки це лише думки, які не обов'язково є правдою, не завжди пропонують нам добрі дії і не обов'язково варті нашої уваги.

При окремих розладах діти та молодь можуть справді багато часу переживати, обдумуючи усілякі можливі небезпеки для себе та рідних, які гіпотетично можуть статися у майбутньому.

Дитина немов «зациклюється» на цих неперервних обдумуваннях «А якщо...» – у таких ситуаціях нам справді важливо допомогти дитині навчитися дивитися збоку на ці переживання та замість того, щоби постійно «входити» у них, розуміти, коли вони некорисні й коли можна їх просто «відпустити» та перемкнути увагу на щось справді вартісне...

РОЗВИТОК НАВИЧОК

Тривожність та страхи можуть обмежувати дитину в соціалізації, у русі до самостійності, до розвитку своїх здібностей та талантів. Тож важливо уважно спостерігати за розвитком дитини, допомагати у формуванні необхідних навичок та вмінь, долати не лише страхів, а й наслідків уникнення певних сфер життя.



При окремих розладах, для прикладу, таких як соціальна фобія, тривалий досвід уникнення соціальних ситуацій може спричиняти дефіцит розвитку навичок спілкування, а також вторинні проблеми в академічному навчанні, заняттях спортом, хобі тощо.

Багато дітей із тривожними розладами через брак досвіду почуваються невпевнено в деяких сферах життя і тому уникають їх ще більше, відповідно не мають можливості розвиватися у цій сфері (спорті, навчанні, стосунках тощо), що створює замкнене коло.

Щоби розірвати це коло, важливо цілеспрямовано допомагати дитині розвивати відповідні навички – і тоді утворюється позитивне коло розвитку: я вчуся щось робити, роблю, мені вдається, мені це подобається, я вчуся цього з більшим ентузіазмом і т. д.

Щодо окремих навичок дітям можуть знадобитись додаткові форми допомоги (для прикладу, група навчання із навичок спілкування, індивідуальні заняття із тренером тощо).

ЗАЛУЧЕННЯ ПІДТРИМКИ В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ДИТИНИ

Тривожні розлади впливають на різні сфери життя дитини й безпосередньо проявляються у середовищі щоденного життя дитини. Дітям із сепараційною тривогою може бути складно розлучитися з батьками, коли вони приводять їх зранку до школи; дітям та молоді з соціальною фобією – спілкуватися з ровесниками, відповідати біля дошки. Постійна тривога може порушувати увагу дитини, здатність вчитися. Тож дуже важливо, щоби дитина чи підліток із тривожним розладом мали належне розуміння і підтримку від важливих осіб у їхньому соціальному середовищі, які би допомогли їм долати страхи крок за кроком там, де вони проявляються, і там, де заважають їм повноцінно функціонувати.

Важливо, щоби вчитель, вихователь, психолог закладу освіти у співпраці з батьками могли забезпечити належну підтримку дитині чи підлітку і реалізувати відповідні терапевтичні втручання.

Також важливо, щоби вони розуміли труднощі дитини і, якщо потрібно, частково адаптувати вимоги навчально-виховного закладу до потреб дитини. Від ефективної співпраці з педагогами залежить дуже багато!

РОЗВИТОК СИЛЬНИХ СТОРІН ДИТИНИ

Частина дітей має схильність до тривожних розладів внаслідок чутливого темпераменту – типу нервової системи. Такі діти часто більш чутливі до критики, вони можуть більше хвилюватися за помилки та можливі невдачі. Тож дуже важливо плекати їхню віру в себе та вчити приймати не лише свої сильні сторони, здібності, а й обмеження. І щоби вірити у свої здібності – важливо їх розкрити.

Здібності має кожна дитина!

До того ж, той самий чутливий тип темпераменту дає багатьом дітям і позитивні якості – більшу емпатію, співчутливість, доброту, розвиток фантазії тощо. Тож нам, батькам, важливо дивитися на наших дітей так, як на дерево невідомої природи, дослуховуватися до них, вдивлятися в них, щоби побачити пуп'янки їхніх талантів і виплекати їх, щоби вони могли розкритися, розвинулись та принести добрі плоди!



ПЛЕКАННЯ ЗДОРОВОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Розвиток сильних сторін дитини дуже пов'язаний із загалом плеканням її особистості, її гармонійного внутрішнього зростання. Інколи проблеми, пов'язані з тривогою щодо можливих невдач чи критики з боку інших, можуть призводити до того, що дитина намагається усе робити досконало, а це неймовірно виснажливо для неї і неминуче недосяжно.

Тоді нам необхідно свідомо плекати в дитини здатність приймати помилки, не ставити собі нереалістично високих стандартів, балансувати поміж різними потребами і сторонами життя – і потребою вчитися, і потребою гратися, відпочивати та інше.

**Здоровим ставленням до себе
є прийняття себе таким, яким ти є,
віра в себе, наявність відчуття
безумовної гідності.**

І приймати себе таким, яким ти є, замість спроб «підвищити самооцінку» успіхами та визнанням. Адже наукові дослідження переконливо свідчать, що «висока» самооцінка – це не менша проблема, ніж низька. Інколи ж тривога щодо невдач, критики, навпаки призводить до загального уникнення, скутості, намагання подобатися іншим.

У таких випадках дитині важлива підтримка батьків щодо розвитку справжності, безумовного прийняття себе, асертивності (вміння у здоровий спосіб протистояти впливові інших, відстоювати власні інтереси), життєвої мужності.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Нам важливо пам'ятати, що схильність до тривожних розладів часто є генетичною й іноді наші проблеми і проблеми наших дітей можуть бути дуже схожими. Адже всі ці розлади – і obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), і панічний розлад, і соціальна фобія та інші є не лише розладами дитячого чи юнацького віку. І якщо ми сьогодні бачимо у собі симптоми цих розладів і вони суттєво впливають на наше життя – можливо, настав час потурбуватися і про себе, організувати для себе належну допомогу.

**Допомагаючи собі, ми допомагаємо
і своїм дітям, передаючи їм досвід
подолання страху.**

З іншого боку, якщо ми самі залишатимемося у полоні страхів, нам буде важко допомогти нашим дітям. Але турбота про себе – це теж і базова увага до своїх потреб, до важливості ритму відновлення ресурсів, відпочинку. Адже щоби бути добрими батьками, ми маємо насамперед навчитися турбуватися про себе!

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ
«КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів та проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб літнього віку

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань

Комплексна допомога у відповідності до сучасних міжнародних протоколів

Медикаментозна терапія (за наявності показів)

Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ та ін.)

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку: логопедичні, педагогічні та психологічні втручання

Консультавання, коучинг та групові програми скеровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя особи, плекання стосунків у родині та ін.

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру

ЩАСЛИВОЇ ВАМ ДОРОГИ!



м. Львів, вул. Ярославенка 21

www.k-s.org.ua

kolo.simji@gmail.com

+38-098-559-65-21

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



Даний буклет видано в межах спільного просвітницького проекту з Інститутом психічного здоров'я Українського Католицького Університету та за підтримки Швейцарського бюро співробітництва в Україні